

Trädkull

ANTAL DELTAGARE: minst fem

MÅL:

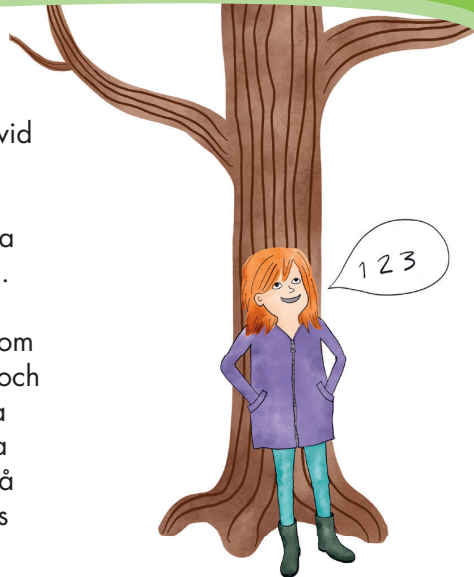
- uppleva allsidig rörelseglädje
- utveckla allsidig rörelseförmåga.

NI BEHÖVER:

- en stor lekyta, ju fler deltagare, desto större område
- ett träd, en flaggstång eller liknande
- eventuellt koner, band eller liknande för att markera ytan.

GÖR SÅ HÄR

Utse en kullare som ställer sig vid trädet. Kullaren ropar "ett, två, tre", och på "tre" går starten! Kullaren ska springa ifatt och ta en kompis genom att kulla den. Nu ska både kullaren och den tagne springa till trädet. Den som kommer först till trädet blir fri, och den andra får fortsätta att jaga kompisarna. Om det är många deltagare är det bra att utse två eller fler kullare, på så sätt höjs tempot i leken.



Hajarna kommer

ANTAL DELTAGARE: minst åtta

MÅL:

- stärka kroppsuppfattning
- utveckla fokus och koncentrationsförmåga.

NI BEHÖVER:

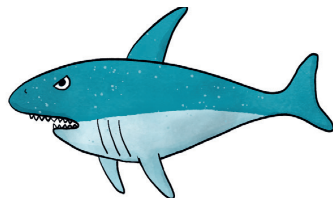
- en fri lektyta
- sex till tio rockringar, beroende på antalet deltagare
- eventuellt koner för att markera lekområdet.

GÖR SÅ HÄR

Placera ut rockringarna på lekområdet, som behöver vara cirka sex gånger sex meter stort. Låt deltagarna sprida ut sig och berätta att de får röra sig fritt i vattnet (marken) tills du ropar "hajarna kommer" – då gäller det att ta sig till närmaste ö (rockring). Väl på ön gäller det att hålla fötter och tår innanför rockringen och att hjälpas åt så att ingen blir uppäten av hajarna. Gå gärna runt och "kontrollera" så att alla har fötterna innanför,

det är ett roligt moment att se till att de klarat uppgiften.

För varje gång du släpper ut deltagarna i havet ska du ta bort en rockring. Hur många öar behöver de för att klara sig? Uppmuntra dem att samarbeta för att slå nya rekord.



Fånga flaggan

ANTAL DELTAGARE: minst sex

MÅL:

- utveckla samarbetsförmåga
- utveckla fokus och koncentrationsförmåga.

NI BEHÖVER:

- en stor lekyta, till exempel fotbollsplan, grusplan eller liknande
- två "flaggor", till exempel små handdukar, västar eller bandyklubbor
- krita, hopprep, koner eller liknande för att markera ytan.

GÖR SÅ HÄR

Dela upp ett rektangulärt lek-område i två lika stora planhalvor med ett cirka två meter brett ingenmansland mellan planhalvorna, storleken beror på hur stor planen är. Markera ett fängelse och en bas på varje planhalva genom att rita med krita, lägga ut hopprep eller ställa ut koner i en cirkel. Placera flaggorna i basområdet och dela upp deltagarna i två lag.

Målet är att ta sig över motståndarnas planhalva, stjäla

flaggan från basen, springa tillbaka till sin egen bas utan att bli tagen och nudda sin egen flagga med den stulna flaggan. Det lag som lyckas vinner omgången och får ett poäng. Sedan kan en ny omgång starta.

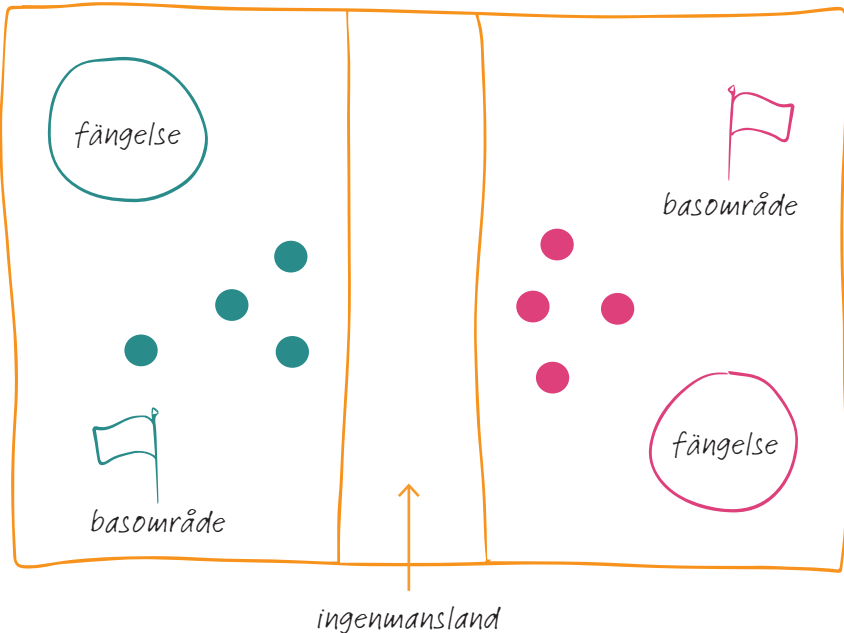
Deltagarna är säkra på sin egen planhalva och i ingenmanslandet (så länge de inte har tagit motståndarlagets flagga). Den som blir tagen (kullad) på motståndarlagets sida hamnar i deras fängelse.

Vänd ▶

Den som tagit en flagga kan bli fångad på båda planhalvorna och ska i så fall släppa flaggan på marken. Den som tagit fången transporterar fången till fängelset medan en lagkompis bär tillbaka flaggan till den egna basen. Först då kan den stjälas av motståndarlaget igen.

Den som har fångat flaggtjuven kan inte bli tagen så länge hen

håller i fången. Deltagare kan befria sina fångslade kompisar genom att springa över till motståndarnas fångelse, ta en lagkompis i handen och tillsammans springa till sin egen sida. På väg till fängelset riskerar befriaren att själv bli tagen, men på väg tillbaka kan de inte bli tagna så länge de håller ihop.



Bollkull

ANTAL DELTAGARE: minst tre

MÅL:

- uppleva allsidig rörelseglädje
- stärka samarbetsförmåga.

NI BEHÖVER:

- en mellanstor mjuk boll
- eventuellt lekband eller västar för att visa vilka som tar.

GÖR SÅ HÄR

Utse en kullare som ska träffa de andra med bollen, men inte på huvud eller armar. När någon träffas blir den också kullare. Så länge kullaren är ensam får hen springa med bollen, men när de blivit fler måste de passa bollen mellan varandra.

Den som är sist kvar börjar som kullare i nästa omgång.

